

# バランス★こんだてシリーズ Vol.3

～栄養士が考える、秋にぴったりの【減塩】レシピです～

1人分: 527kcal  
塩分: 2.8g



## 『鮭のちゃんちゃん焼き風』

《材料2人分》

- ・ 鮭 2切れ
- ・ キャベツ 1/5個
- ・ にんじん 1/5本
- ・ たまねぎ 1/4個
- ・ みそ 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ バター 5g
- ・ 塩 少々

1人分: 186kcal  
塩分: 1.5g



《作り方》

- ① 鮭の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取り、酒(分量外)を適量かけておきます。
- ② 鮭の上に、みそ・みりん・バターを混ぜ合わせたものを均等になるよう薄くのばします。
- ③ キャベツは大きめのザク切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは5mmほどのうす切りにします。
- ④ フライパンにキャベツ、玉ねぎ、にんじんの順で敷き詰め、塩少々をふります。
- ⑤ 水150ml(分量外)を入れ、野菜の上に鮭をのせます。
- ⑥ 強火で熱し、沸騰したら弱火に変えます。蓋をして15分ほど中火で蒸します。

♪♪減塩ポイントをご紹介します♪♪

- ◎蒸すことにより素材本来の甘み・うまみが引き出されます。
- ◎さらに鮭に直接みそを塗ることによって味が染み、少ない調味料でもおいしくいただけます。
- ◎ゴマの風味、しょうが・ねぎなどの薬味の使用で少ない調味料でも満足できます。

栄養士 鈴木 悠



## 《材料2人分》『れんこんと小松菜のゴマ和え』

- ・ れんこん 1/3節
- ・ 小松菜 1株
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ すりゴマ(白でも黒でも、お好みで) 大さじ2

1人分: 93kcal  
塩分: 0.5g



《作り方》

- ① れんこんは3mm程度の薄切りにし、2分ほどゆでてザルに取ります。
- ② 小松菜は熱湯でゆでて冷水にとり、水気をよくしぼってから3~4cmの長さに切ります。
- ③ 全ての調味料とゴマを混ぜ合わせておきます。
- ④ ①②を③で和えます。

## 《材料2人分》『長ねぎしょうがスープ』

- ・ 長ねぎ 1/3本
- ・ あさつき 1/2本
- ・ カットわかめ 小さじ1
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ しょうが 適量
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

1人分: 13kcal  
塩分: 0.8g



《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにします。
- ② 水300mlにスープの素を入れ、長ねぎを加え煮立たせます。
- ③ 煮立ったらわかめ・塩・こしょう・しょうゆ・すりおろしたしょうがを入れます。
- ④ 最後にあさつきをちらします。